

Los bebés lloran. Tenga un plan.

Haciendo frente al llanto

(Para ser usado con la Actividad del Plan para el Llanto.)

Cuando evaluamos los patrones de llanto del bebé, es igualmente importante evaluar la capacidad que tienen los padres o proveedores de cuidado de hacerle frente. Hacerle frente al llanto es uno de los más grandes retos que tienen los padres y personas que proveen cuidado a los niños. Estas directrices le pueden ayudar a enfocar la discusión, use o no el Plan para el Llanto.

Cuando este ayudando a los padres y proveedores de cuidado a entender y hacer frente al llanto, enfóquese en:

- Patrones normales del llanto infantil (¿Qué podemos esperar?)
- Diferentes maneras de calmar a un bebé que llora
- Diferentes maneras de calmarse usted mismo
- Cuando y a quien llamar por ayuda
- La importancia de **nunca** sacudir a un bebé.
- Preparando a otros proveedores de cuidado.

Las siguientes preguntas para discusión le ayudarán a evaluar como padres y otros proveedores de cuidado hacen frente a estos momentos. Busque oportunidades de comunicar los puntos claves que están a continuación.

Tema	Preguntas para discusión	Puntos claves	Usando el Plan para el Llanto
Evaluando los patrones de llanto de los niños	“Cuénteme del llanto de su bebé.” “¿Que cree que el bebé le está tratando de decir con el llanto?”	<ul style="list-style-type: none"> • Es normal que los bebés lloren. • Los bebés lloran por muchas razones • Su bebé puede tener hambre o sed, necesitar cambio de pañal, o necesitar que lo abracen. El llanto puede significar que no está bien, tiene sueño, o necesita rebajar la tensión. 	
Cuando un Bebe no puede dejar de llorar	“¿Hay veces cuando su bebé parece que no puede dejar de llorar?” “¿Ha notado usted un patrón con su llanto?”	<ul style="list-style-type: none"> • Hay veces cuando el bebé no puede dejar de llorar. • El llanto del bebé cambiará – usualmente incrementa en intensidad alrededor de las 2 semanas, llega al máximo apogeo entre las 5 y 7 semanas, y comienza a disminuir hacia los 4 meses de edad. • Este patrón ocurre en todos los infantes normales, aún aquellos que tienen el mejor cuidado. 	

Fuente de información: “Calgary Health Region – 3 Cheers for the Early Years,” desarrollado en colaboración con “CICP Shaken Baby Syndrome Prevention Committee.” Los originales en inglés fueron proveídos por “Wisconsin Children’s Trust Fund.” La traducción al español fue proveída por “Supporting Families Together Association” y financiada por el Departamento para Niños y Familias de Wisconsin.

<p>La importancia de calma y apego</p>	<p>“¿Que hace usted cuando su bebe llora?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante tratar de calmar a bebe. Su bebe lo necesita. • Calme a su bebe que llora. Es útil a su bebe aprender a confiar y a calmarse a si mismo. • Calmar no necesariamente quiere decir callar. Sus esfuerzos pueden dar comodidad al bebe aunque no resulte en parar el llanto. • Algunas veces los bebes simplemente necesitan llorar. Cállese y continúe tratando de calmar –su bebe sabrá que a usted le importa. 	
<p>Estrategias para calmar</p>	<p>“¿Que cosas ha tratado usted de hacer para calmar a su bebé” “¿Que le ha dado resultado?” “¿Da resultado siempre?” “¿Que otras cosas dan resultado?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas cosas pueden ayudar a calmar al bebé. Las mismas cosas no siempre dan resultado. • Desarrolle varias estrategias para calmar. • A pesar de que llorar es normal para los bebés, consulte con su doctor si piensa que el bebé esta llorando más de lo que debería. 	<p>“¿Hay algo en este plan que usted piensa puede ser útil a su bebé?” Usando la sección calmado al infante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haga que los padres escriban ideas adicionales que hay oído de otros o que ellos mismos han descubierto. Usted puede también agregar sus propias ideas. • Asegure que tienen por lo menos tres ideas que quieren usar.
<p>Lidiando con la frustración de los padres</p>	<p>“¿Como se siente usted cuando el bebé no puede dejar de llorar?” “¿Que ha hecho usted en el pasado cuando su bebé no podía dejar de llorar?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nadie puede calmar un bebé que llora todo el tiempo. • Algunas veces su bebé no puede parar de llorar. Esto no quiere decir que es un mal bebé, tampoco quiere decir que usted es un mal padre o proveedor de cuidado. • Si un padre ha tratado de calmar a un bebé y el bebé continúa llorando no es raro que los padres se sientan abrumados, estresados, frustrados, ansiosos o aún enojados. • Recuerde, ¡es más importante que usted permanezca calmado, que detener el llanto! 	

Fuente de información: “Calgary Health Region – 3 Cheers for the Early Years,” desarrollado en colaboración con “CICP Shaken Baby Syndrome Prevention Committee.” Los originales en inglés fueron proveídos por “Wisconsin Children’s Trust Fund.” La traducción al español fue proveída por “Supporting Families Together Association” y financiada por el Departamento para Niños y Familias de Wisconsin.

<p>Estrategias para que los padres se calmen</p>	<p>“¿Como se puede usted mantener calmado cuando su bebé no puede dejar de llorar?”</p>	<p>Sabiendo como y practicando ejercicios para calmarse le servirá en los momentos retadores ahora y en el futuro a medida que su niño/s crecen.</p>	<p>“¿Ha usado los consejos para mantenerse calmado que se dan en este plan de llanto?” Usando la sección para auto calmarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haga que los padres escriban ideas adicionales que hay oído de otros o que ellos mismos han descubierto. Usted puede también agregar sus propias ideas. • Asegure que tienen por lo menos tres ideas que quieren usar.
<p>Los efectos del Síndrome del Bebé Sacudido</p>	<p>“¿Que piensa que pasaría si un padre o proveedor de cuidado está tan cansado o frustrado que el/ella sacude al bebé?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hay algunos padres/proveedores de cuidado que se han frustrado tanto con el llanto de un infante que han sacudido y lesionado o matado a su bebé. • Por esta razón es una buena idea para usted y todas las personas que cuidan niños saber que está bien separarse un rato del llanto del bebé. Tenga un plan para mantenerse calmado. • Si usted empieza a sentirse frustrado, coloque al bebé en un lugar seguro como la cuna, y tome un descanso de 10 a 15 minutos. • Dejar que el bebé llore por unos minutos no hace daño. • Una vez que usted se siente calmado, trate nuevamente de calmar al bebé. • Si usted no cree que puede manejar las cosas – ¡pida ayuda! 	<p>“¿Porque cree usted que dice ‘Los bebés lloran. Tenga un plan. En el Plan del Llanto’?”</p>
<p>Pidiendo ayuda</p>	<p>“¿Tiene usted personas a las que puede llamar cuando necesita un descanso?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que alguien a quien usted conoce y en quien confíe le ayude. Llámelos cuando el llanto es demasiado. Planee. • Algunos hospitales tienen líneas 	<p>Usando la sección pida ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los padres que den los números de

Fuente de información: “Calgary Health Region – 3 Cheers for the Early Years,” desarrollado en colaboración con “CICP Shaken Baby Syndrome Prevention Committee.” Los originales en inglés fueron proveídos por “Wisconsin Children’s Trust Fund.” La traducción al español fue proveída por “Supporting Families Together Association” y financiada por el Departamento para Niños y Familias de Wisconsin.

	<p>“¿A quien entre sus amigos, familia, o vecinos puede usted llamar?”</p> <p>“¿Hay una línea de emergencia con enfermeras, o un centro de recursos para la familia en su comunidad?”</p>	<p>atendidas por enfermeras a las que usted puede llamar día o noche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si hay un centro de recursos para la familia en su comunidad, considere llamar o tomar parte en los grupos de apoyo para padres. 	<p>teléfono de personas que ellos conocen y en las que confían y que pueden ayudar cuando el llanto es demasiado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De a los padres información sobre agencias a las que pueden llamar para pedir ayuda.
<p>Garantizan do cuidado seguro para niños</p>	<p>“¿Ha hablado alguna vez con otros miembros de la familia y otros proveedores de cuidado acerca del llanto de los infantes, y que ellos nunca deben sacudir a un bebé?”</p>	<p>Puede ser difícil preguntar a la gente si ellos se pueden frustrar con su bebé. Aquí hay algunas ideas que pueden facilitar la conversación con las personas que viven con el bebé o lo cuidan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use el Plan del Llanto como material para iniciar la conversación sobre el llanto del bebé y la importancia de nunca sacudir a un bebé. • De a otros proveedores de cuidado una lista de las cosas que dan resultado para calmar a su bebé. • Sugiera que otros proveedores de cuidado desarrollen su propio plan de seguridad. • Pregunte a otros proveedores que harían si el bebé no puede dejar de llorar. • Diga a los proveedores de cuidado que si algo que ellos no pueden manejar pasa, está bien poner al bebé en la cuna, salir del cuarto y tomar un descanso. Si ellos no pueden manejar el llanto, necesitan saber que pueden llamar a usted y que usted regresará. • De a los proveedores a quien pueden llamar para pedir ayuda y los números donde pueden comunicarse con usted. 	<p>“Por favor lleve el Plan del Llanto y manténgalo en un lugar conveniente en la casa. Si quiere puede llevar otras copias del Plan del Llanto para compartir con otras personas que cuidan a su bebé.</p>

Fuente de información: “Calgary Health Region – 3 Cheers for the Early Years,” desarrollado en colaboración con “CICP Shaken Baby Syndrome Prevention Committee.” Los originales en inglés fueron proveídos por “Wisconsin Children’s Trust Fund.” La traducción al español fue proveída por “Supporting Families Together Association” y financiada por el Departamento para Niños y Familias de Wisconsin.